

# Desafío de 30 días para bajar el consumo de sodio



¡Sí, la sal es sabrosa y está en todas partes! ¡Y nuestro cuerpo la necesita! Para movernos, para mantenernos hidratados... ¡incluso para pensar! Pero demasiado sodio puede aumentar la presión arterial y causar problemas de salud como accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Por eso es importante **procurar ingerir una cantidad saludable de sodio**.

**Su misión: probar alternativas bajas en sodio todos los días** durante 30 días. Utilice la guía a continuación como ayuda. Si hay alguna sugerencia que no le convence o que no puede seguir, pruebe con otra opción baja en sal ese día.



## Marque los días que pudo probar alguna alternativa baja en sodio.

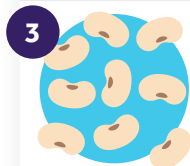
Haga clic en las casillas de cada día ubicadas a la izquierda o imprima la lista y complétela a mano.



Primero, **use esta lista** con opciones bajas en sal que le gusten. Elija alguna alternativa para probar hoy mismo. Un simple cambio puede hacer una gran diferencia en su consumo de sodio.



Las pautas dietéticas para los estadounidenses recomiendan una ingesta de no más de **2300 mg de sodio por día** y no más de 1500 mg en caso de padecer alguna enfermedad cardíaca o presión arterial alta. Para comenzar este desafío, **lea las etiquetas nutricionales** a fin de saber cuánto sodio hay en los alimentos que ingiere. Luego, consulte la lista del día **anterior para optar por otra alternativa baja en sal** el día de hoy.



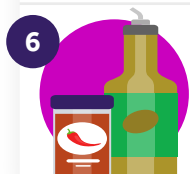
Los frijoles son una gran fuente de nutrientes, pero los que vienen enlatados pueden contener gran cantidad de sodio. Si utiliza frijoles enlatados, primero **enjuáguelos bien**. ¡Lavar los frijoles enlatados durante 10 segundos y enjuagarlos durante 2 minutos puede reducir el sodio hasta un 41 %!



¿Sabía que los alimentos que consume todos los días pueden contener *enormes cantidades* de sodio? Conozca estos **10 alimentos** con alto contenido de sal. Si planeaba comer alguno de estos alimentos hoy, considere optar por una alternativa baja en sodio **para reemplazarlo**.



Las papas fritas de paquete son un refrigerio salado muy común, pero si las come en cantidad, corre el riesgo de ingerir demasiado sodio. En su lugar, coma **palomitas de maíz sin sal infladas en aire caliente**. ¡Así obtendrá una buena opción crujiente sin sodio ni calorías adicionales!



¿Necesita algunas ideas para reducir el consumo de sodio? Consulte nuestros **consejos para usar menos sal**. Se puede aplicar tanto a la comida que se compra ya elaborada, la que prepara usted en casa o la que consume en restaurantes.

# Desafío de 30 días para bajar el consumo de sodio



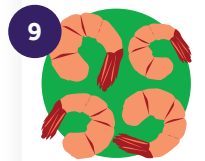
7

Las papas fritas pueden ser un sabroso refrigerio, pero contienen mucha sal y grasas saturadas. Cuando le ofrezcan papas fritas como guarnición, piense en alguna opción baja en sodio **como fruta fresca, verduras asadas o alguna ensalada**. Estas opciones contienen más nutrientes, más sabor ¡y menos sal!



8

La sal agrega un sabor agradable a nuestras comidas, pero en demasiada cantidad puede hacer que sobrepasemos rápidamente el límite diario recomendado. Pruebe algunos **condimentos deliciosos alternativos para darle sabor a la comida** sin sal añadida. ¡El cuerpo y el paladar se lo agradecerán!



9

Los camarones tienen muchas proteínas y otros nutrientes muy buenos para la salud. ¡Y saben muy bien! Asegúrese de **conseguir camarones frescos en lugar de los congelados o envasados**. Podría ahorrarle cientos de miligramos de sodio.



10

La denominada "comida reconfortante" (comfort food) suele ser muy salada. Pero, ¿y si hubiera versiones bajas en sodio? Aquí le ofrecemos **cuatro platos variados** que lo saciarán y que contienen menos de 450 mg de sodio cada uno.



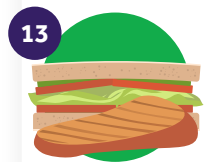
11

Este plato es fácil: cuando tenga de ganas de tomar una sopa, elija alguna **baja en sodio**. Pero no solo confíe en la leyenda "saludable para el corazón", lea también la etiqueta nutricional para asegurarse de que contenga menos de 200 mg de sodio por taza.



12

¿Se le antoja un refrigerio salado? Vea nuestro **video de cinco opciones de refrigerios salados** para satisfacer sus antojos de manera más saludable.



13

Puede que no le sorprenda que el jamón tenga mucho sodio, pero podría sorprenderle que mucha de esa sal es sal agregada. Evite el jamón y complete sus ensaladas o sándwiches con **pechuga de pollo sin piel**.



14

**Las almendras** son un excelente complemento para las comidas, y también son sabrosas como refrigerio. Si compra almendras, elíjalas sin sal para evitar consumir gran cantidad de sodio.



15

Las ensaladas son saludables, ¿verdad? Bueno, depende de lo que ponga en ellas y con qué las acompañe. Algunos aderezos para ensaladas contienen mucho sodio. Pruebe **aceite de oliva extra virgen con vinagre y limón**.

# Desafío de 30 días para bajar el consumo de sodio



16



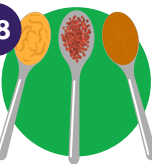
¡Está a mitad de camino en este desafío! ¿Qué opciones bajas en sodio le resultaron fáciles de incorporar? ¿Cuáles fueron más difíciles? **Escriba lo que aprendió y luego atrevase a probar otra alternativa baja en sal** hoy.

17



El queso, con moderación, es una fuente de proteínas digna de antojo. Elija **quesos bajos en sodio** como la mozzarella fresca o el queso suizo.

18



Ya está reduciendo el consumo de sal, pero, ¿qué puede hacer con todas esas especias bajas en sodio? Aquí le damos algunos **consejos** para combinar sus condimentos favoritos con los mejores platos.

19



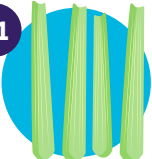
Las tortillas frescas son riquísimas, pero pueden venir con mucha sal. Si está buscando una manera fácil de reducir el sodio, opte por un abundante **tazón de burrito** sin tortillas en lugar del original envuelto.

20



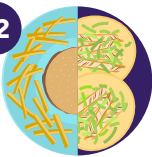
Disfrute de las verduras sanas sin todo el sodio extra. ¡Aquí hay **tres recetas vegetarianas fáciles y rápidas** para probar!

21



¿Alguna vez tuvo un antojo de pepinillos que no pudo evitar? Los pepinillos son ricos en vitaminas, pero también suelen contener mucho sodio. Cambie los pepinillos por **palitos de apio fresco**. Si tiene mucha hambre, agregue un poco de hummus sin sal para darle un toque *más sabroso*.

22



A veces, la comida rápida parece la única opción. Si ese es su caso, sepa que existen opciones más bajas en sodio que le ayudarán a alcanzar sus metas de salud. Aquí hay una lista de **opciones bajas en sal del menú** de las cadenas de comida rápida más populares.

23



La salsa de soja suele contener mucho sodio. Elija una **salsa de soja baja en sodio** siempre que pueda. De esa manera, puede reducir el sodio en hasta un 40 %.

24



Puede disfrutar de algunas de sus comidas favoritas con un toque de frescura. Aquí hay **siete opciones más saludables de los clásicos favoritos** con todo el sabor pero sin toda la sal.

# Desafío de 30 días para bajar el consumo de sodio



25



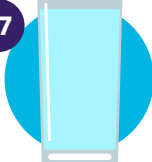
Disfrute de una salsa marinara sin exceso de sodio. Cuando busque latas de salsa de tomate o tomates enteros enlatados, elija las **opciones sin sal agregada**. ¡Pueden ser igual de sabrosas!

26



¿Tiene prisa? No sacrifique el sabor ni su salud. Aquí hay algunos almuerzos **con bajo contenido de sodio listos para llevar** y calmar el hambre en días agitados.

27



El sodio no solo se come, también se puede beber. Algunas gaseosas cola, bebidas energéticas y refrescos pueden contener gran cantidad de sodio. La mejor alternativa es beber en su lugar un **vaso de agua fresca**. Hidratará mejor su cuerpo y disminuirá la sal, el azúcar y el exceso de calorías.

28



El pollo es un alimento básico muy popular en la mayoría de las cocinas y restaurantes, que se puede servir de manera saludable, con menos sodio y más sabor. Aquí hay una **guía completa de platos con pollo** y una receta sabrosa para toda la familia.

29



¡Ya casi termina el desafío! Reflexione y **escriba lo que aprendió**. ¡Elija alguna alternativa baja en sal hoy y tenga sus notas a mano para poder usarlas en el futuro!

30



¡Felicitaciones! Llegó al final del desafío de 30 días para bajar el consumo de sodio. Celebre su logro con una **recompensa saludable**. ¡Se la ganó!



## Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

